

# Ich bin gestresst, holt mich hier raus!

## Mentale Gesundheit im Gesundheitswesen

### Lernziele

Sie lernen Ihre mentale Gesundheit im Kontext der Arbeit im Gesundheitswesen besser kennen und erkennen Zusammenhänge. Sie sind sich bewusst, in welchen Bereichen Sie Ihre (mentale) Energie zielbringend einsetzen können und wo eine Abgrenzung sinnvoll ist. Sie erhalten Hintergrundinformationen zur persönlichen Stressbewältigung und benennen Möglichkeiten und Tools zur Stressreduktion.

### Inhalt

Persönliches Stressmanagement (kurz- und langfristig) • Wirkungsfelder (bei der Arbeit, aber auch im Privaten) • Werte entdecken und erkunden • Berufsmotivation reflektieren

### Methodik/Didaktik

Frontalunterricht, Referat, Diskussion, Lerngespräch, Praktische Übungen, Körperarbeit, (Selbst-)Reflexion, Gruppenarbeit

Dies ist eine zweiteilige Weiterbildung.

Beide Teile müssen besucht werden.



In Zusammenarbeit mit  
Gsund im Grind

### Zielgruppe

Hebammen, Pflegefachpersonen

### Dozierende

Barbara Widmer, dipl. Pflegefachfrau HF, systemischer Coach & Organisationsberaterin, Gsund im Grind  
Marianne Niederer, dipl. Rettungsanästhetikerin HF, dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin, Gsund im Grind  
Fabian Widmer, dipl. Rettungsanästhetiker HF, Ausbilder und Führungsfachmann Eidg.FA, Gsund im Grind

### Datum, Kurszeit, Kursort

Mo, 27. Januar 2025, 9.30–17 Uhr, Olten

Mo, 24. März 2025, 8.30–10 Uhr, online

### Anzahl Teilnehmende

Mindestens 12, maximal 18

### Log-Punkte

7.5

### Kurskosten

Mitglieder CHF 300.-

Nichtmitglieder CHF 390.-

### Anmeldeschluss

6. Januar 2025